

Matchs amicaux

Mercredi 22 Août : Argentan

Mercredi 29 Août: Alençon

Le respect des horaires est l'une des premières consignes à appliquer.

Cela induit le respect de ses partenaires, de l'encadrement et facilite la vie de groupe.

PERINET Stéphane : 06 18 47 49 39

JEANJEAN Christophe : 06 73 98 36 95

LETISSIER Guillaume : 06 31 78 58 85



Préparation individuelle

Lundi 23 Juillet :	45' allure normale
Mercredi 25 Juillet :	45' allure normale
Vendredi 27 Juillet :	15' vive / 15' normale / 15' vive
Lundi 30 Juillet :	50' allure normale
Mercredi 1^{er} Août :	50' allure normale
Vendredi 3 Août :	15' vive / 15' normale / 15' vive / 5' récup
Lundi 6 Août :	60' allure normale
Mercredi 8 Août :	60' allure normale
Vendredi 10 Août :	60' allure normale

Après chaque séance penser à :

- Boire
- S'étirer



Préparation collective

HORAIRE DE DEBUT DE SEANCE

Lundi 13 Août :	16H00
Mercredi 15 Août :	16H00
Vendredi 17 Août :	16H00
Lundi 20 Août :	16H00
Mercredi 22 Août :	Match
Vendredi 24 Août :	16H00
Lundi 27 Août :	16H00
Mercredi 29 Août :	16H00
Vendredi 31 Août :	16H00

Prévoir les chaussures de football et les tennis pour courir.

Reprise le Mercredi 5 Septembre : 16H30 – 18H30

